

# Energieübungen

Übungen die Energie spenden  
und/oder eine entspannende  
Wirkung besitzen



**ASKLEPIOS**  
Gesund werden. Gesund leben.



## Ausgangsstellung

Auf beiden Füßen schulterbreit mit den Fußspitzen nach vorne zeigend stehen. Die Knie sind leicht gebeugt. Achte auf eine gleichmäßige Belastung. Die Schultern einmal hoch ziehen und fallen lassen.

## Bewegungsauftrag

**Einatmen:** Lege die Hände unterhalb des Bauchnabels auf den Bauch. Atme durch die Nase ein und stelle Dir dabei vor, dass die Einatemluft bis in das Energiezentrum gelangt (Dantian).

**Ausatmen:** Atme durch den Mund aus.

Wiederhole die Übung so lange bis Du zur Ruhe gekommen bist und Deinen Atemrhythmus gefunden hast.

## Ziele

- Zur Ruhe kommen und Konzentration auf den eigenen Körper lenken
- Bauchatmung (Zwerchfell) aktivieren

Variante: Hebe die Arme beim Einatmen seitlich nach oben an, um einen Trichter zum „Energieeinsammeln“ zu bilden. Beim Ausatmen die Hände wieder auf den Dantian legen, um so die aufgenommene Energie zum Energiezentrum zu führen.

# Qi sammeln im Dantian



## Ausgangsstellung

Auf beiden Füßen schulterbreit mit den Fußspitzen nach vorne zeigend stehen. Die Knie sind leicht gebeugt ohne dass der Oberkörper seine aufrechte Position verlässt.

## Bewegungsauftrag

**Einatmen:** Während des Einatmens Beine strecken und die Arme frontal bis auf Schulterhöhe anheben. Die Handflächen zeigen zum Boden

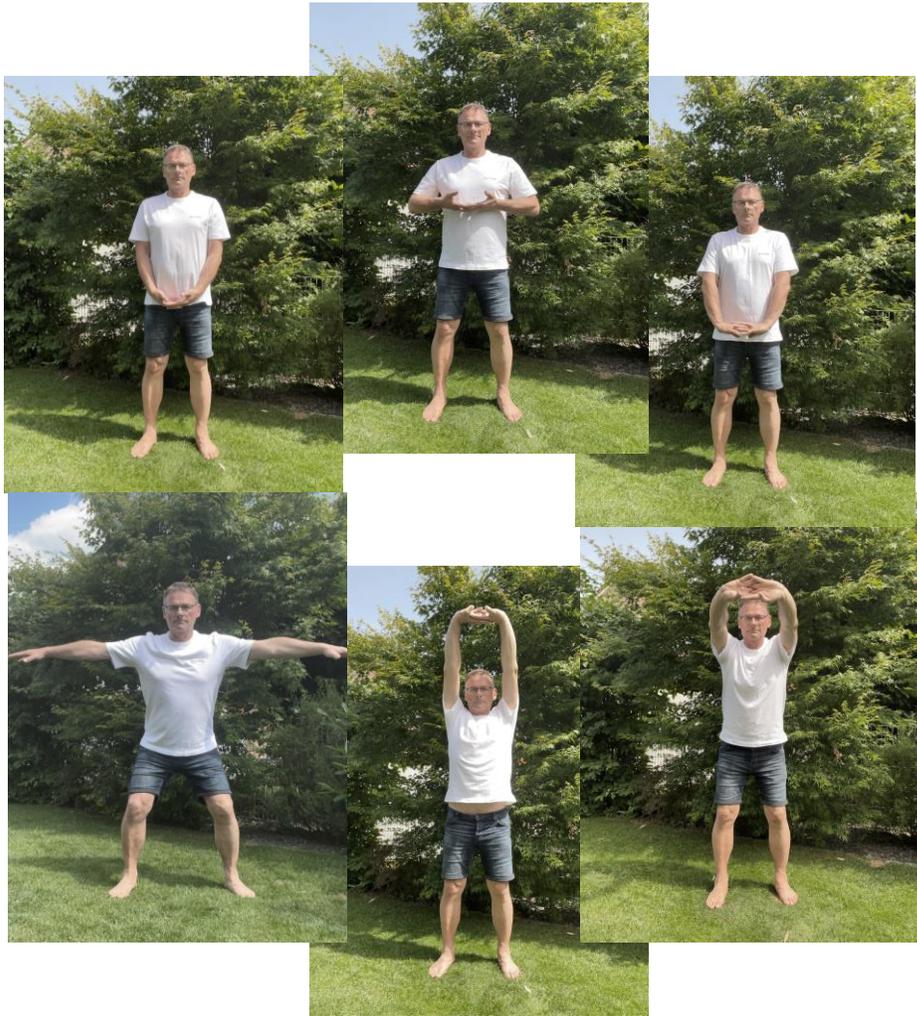
**Ausatmen:** Beim Ausatmen die Arme wieder bis etwa auf Nabelhöhe absenken, die Knie beugen ohne nach hinten zu fallen (Hohlkreuz). Bring Atembewegung mit der Bein- und Armbewegung in Einklang. Wiederhole diese Übung 6 mal.

## Ziele

- Rhythmisierung und Beruhigung der Atembewegung
- Körper, Geist und Seele in Einklang bringen

Impuls: Heben und Senken sind wie eine Welle, lass Gedanken kommen und gehen.

Wecke das Qi



## Ausgangsstellung

Auf beiden Füßen schulterbreit mit den Fußspitzen nach vorne zeigend stehen. Die Knie sind leicht gebeugt. Hände bzw. Finger sind ineinander verschränkt, Handflächen zeigen nach oben.

## Bewegungsauftrag

**Einatmen:** Hebe die beiden Arme auf Brusthöhe an, die Handfläche zeigt nach oben.

**Ausatmen:** Drehe die Handflächen nach unten, strecke die Ellbogen.

**Einatmen:** Drehe die Handflächen nun nach vorne und führe die gestreckten Arme frontal nach oben bis die Handflächen zum „Himmel“ zeigen.

**Ausatmen:** Senke die gestreckten Arme seitlich nach unten ab. Führe am tiefsten Punkt die Finger und Hände wie in der Ausgangsstellung zusammen.

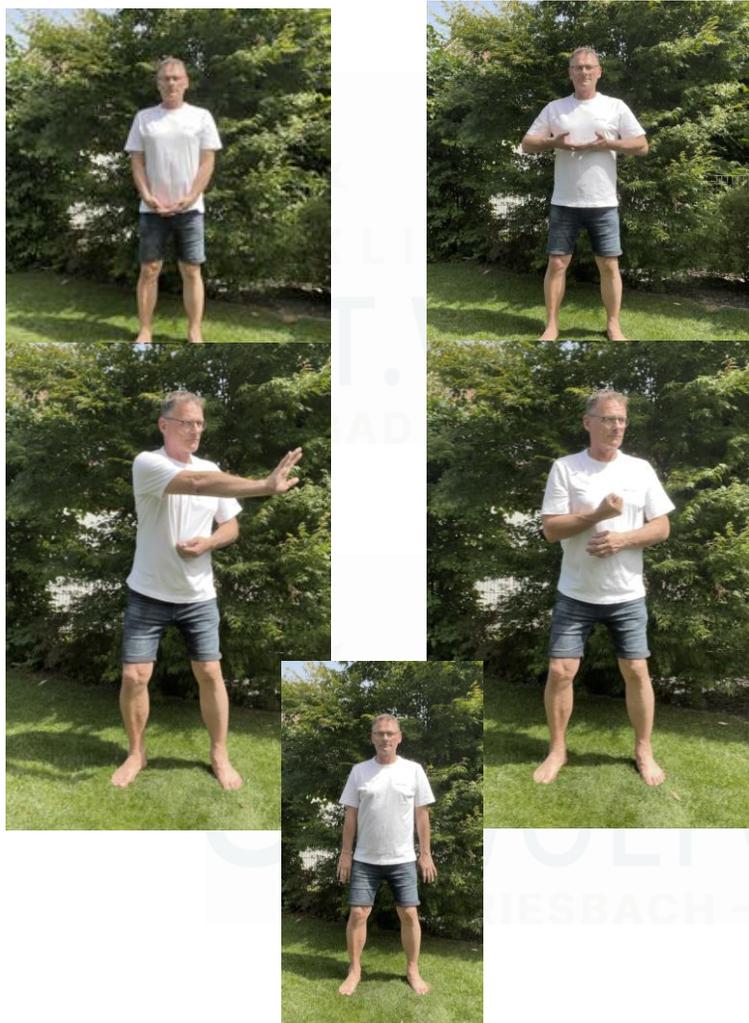
Es folgt der nächste Durchgang, insgesamt 5-8 Wiederholungen

## Ziele

- Aufrichtung
- Mobilisation von Schulter und BWS

Impuls: Der Mensch ist Verbindung zwischen Himmel und Erde.

# Den Himmel stützen



## Ausgangsstellung

Auf beiden Füßen schulterbreit mit den Fußspitzen nach vorne zeigend stehen. Die Knie sind leicht gebeugt. Hände bzw. Finger sind ineinander verschränkt, Handflächen zeigen nach oben.

## Bewegungsauftrag

**Einatmen:** Hebe die beiden Arme auf Brusthöhe an, die Handflächen zeigen nach oben

**Ausatmen:** Drehe mit dem Oberkörper ohne mit der Hüfte zu drehen nach links und schiebe die rechte Hand mit der Handfläche nach vorne.

**Einatmen:** Balle die rechte Hand zu einer Faust, ziehe den Arm heran und kehre wieder in die gerade Position zurück.

Führe nun die gleiche Bewegung zur anderen Seite mit der linken Hand durch. Wiederhole die Übung 5-8 mal. Zum Schluss Ausatmen und die Arme nach unten führen.

## Ziele

- Mobilisation von Schulter und BWS
- Sympathicus detonisieren

Impuls: Schiebe unangenehme Gedanken fort und ziehe Energie und Kraft heran.

Den Oberkörper drehen und die Handfläche schieben



## Ausgangsstellung

Auf beiden Füßen schulterbreit mit den Fußspitzen nach vorne zeigend stehen. Hände auf Taille legen.

## Bewegungsauftrag

**Einatmen:** Während des Einatmens einen Seitwärtsschritt nach links ausführen, das linke Bein wird dabei aufgesetzt und das rechte gebeugte Bein wird auf Hüfthöhe angehoben.

**Ausatmen:** Im Einbeinstand links, das rechte Bein nach vorne strecken ohne den Boden zu berühren.

**Einatmen:** das rechte Bein wieder zurückholen.

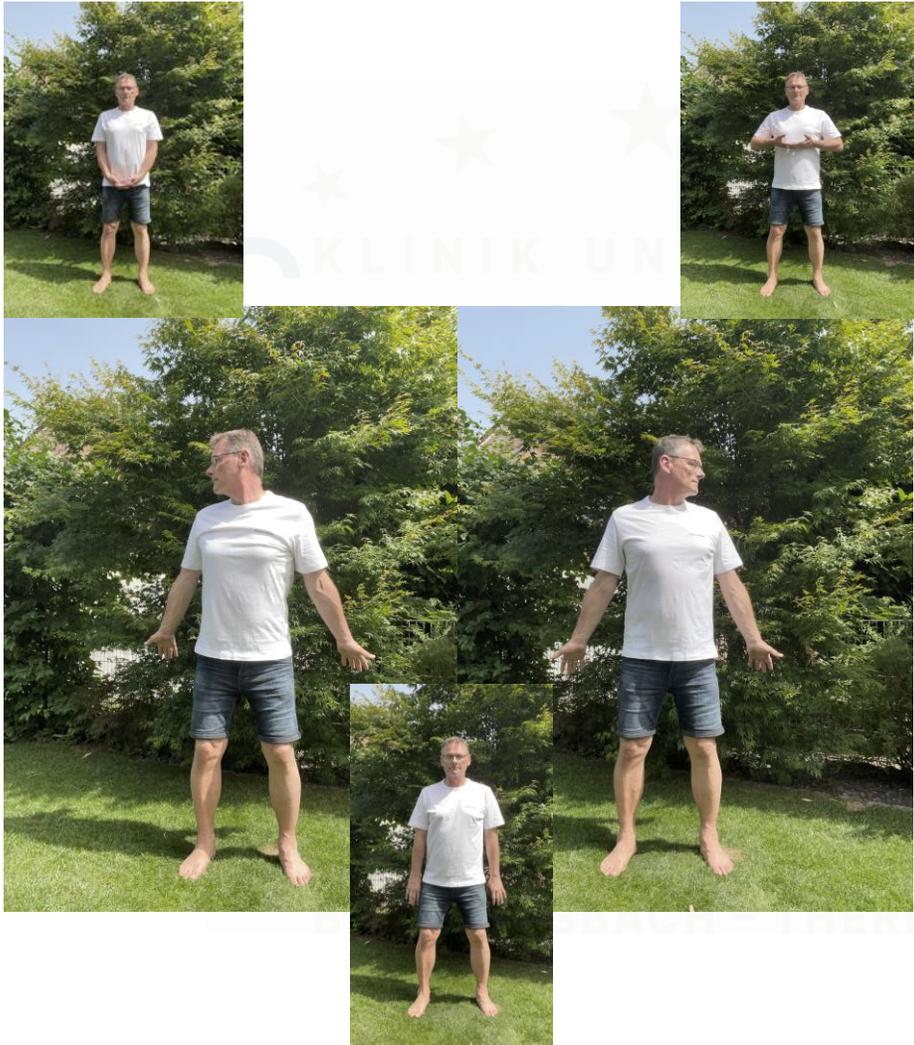
**Ausatmen:** Wieder in die Ausgangsstellung zurückkehren. Dann das Ganze zur rechten Seite durchführen. Insgesamt 5-8 mal wiederholen.

## Ziele

- Verbesserung der Gleichgewichtsfähigkeit
- Stabilisation im Hüft-/Bein-/ Sprunggelenkbereich,
- Konzentrationsfähigkeit steigern

Impuls: Nur wer einen guten Stand hat, kann Kraft entwickeln.

Unartige Kinder tritt man mit dem Fuß



## Ausgangsstellung

Auf beiden Füßen schulterbreit mit den Fußspitzen nach vorne zeigend stehen. Die Knie sind leicht gebeugt. Hände bzw. Finger sind in einander verschränkt, Handflächen zeigen nach oben.

## Bewegungsauftrag

**Einatmen:** Hebe die beiden Arme auf Brusthöhe an, die Handflächen zeigen nach oben.

**Ausatmen:** Drehe die Handflächen nach unten, strecke die Ellbogen und rotiere den Arm nach außen, versuche hinter dich zu schauen indem nur den Kopf drehst.

**Einatmen:** Führe die Arme zusammen und der Blick ist wieder geradeaus. Führe nun die gleiche Bewegung zur anderen Seite aus, wiederhole die Übung 5-8 mal. Zum Schluss Ausatmen und Arme nach unten führen.

## Ziele

- Mobilisation HWS und Schulter
- Augenbeweglichkeit

Impuls: Bleibe gelassen und löse Verspannungen im HWS-Bereich.

Mit Verachtung hinter sich schauen



## Ausgangsstellung

Auf beiden Füßen schulterbreit mit den Fußspitzen nach vorne zeigend stehen. Die Knie sind leicht gebeugt. Die Hände sind hinter dem Körper übereinander gelegt.

## Bewegungsauftrag

**Einatmen:** Während des Einatmens Beine strecken auf den Zehenspitzen stehen und die Hände mit Druck nach unten schieben.

**Ausatmen:** Beim Ausatmen wird die Anspannung aufgelöst, die Fersen fallen zu Boden, die Arme wandern wieder hinter den Körper.

## Ziele

- Lockerung und Energieverteilung
- Gleichgewicht und Körperspannung

Impuls: Alles Überflüssige in unserem Körper entweicht.

Auf den Zehenspitzen stehen,  
fallen lassen und 100 Krankheiten vertreiben



## Ausgangsstellung

Auf beiden Füßen schulterbreit mit den Fußspitzen nach vorne zeigend stehen. Die Knie sind leicht gebeugt. Die Arme hängen locker neben dem Körper.

## Bewegungsauftrag

Heben Sie ein Bein an und führen Sie Knie und Ellbogen der gegenüberliegenden Seite zusammen. Wechseln sie dann die Seite und wiederholen Sie diese Übung bis Sie das Gefühl haben, diese Übung zu beherrschen.

## Ziele

- Aufwärmübung, um Beine und Arme miteinander zu verbinden
- Verbesserung der Gleichgewichtsfähigkeit
- Stabilisation im Hüft-/Beinbereich, Mobilisation Wirbelsäule
- Überkreuzbewegungen verbessern die rechts-links Koordination
- Diagonale Bewegungsmuster einüben

# Die Überkreuzbewegung

## Ausgangsstellung Teil 1

Lege das linke Handgelenk über das rechte und schlage dann den linken Fußknöchel über den rechten.

## Bewegungsauftrag

Lege die Handflächen aufeinander und verschränke die Finger. Drehe die Hände nach innen, zum Körper hin und dann nach oben zur Brust.

Atme tief, die Zungenspitze beim Einatmen an den Gaumen legen, beim Ausatmen nach unten.

*Bleibe in dieser Position, bis du zur Ruhe kommst. Gehe dann zu Teil 2 weiter.*



## Ausgangsstellung Teil 2

Stelle die Füße nebeneinander auf den Boden. Führe die Fingerspitzen beider Hände sanft zusammen.

## Bewegungsauftrag

Atme tief, die Zungenspitze beim Einatmen an den Gaumen legen, beim Ausatmen nach unten.

*Bleiben so 1-2 Minuten.*

## Ziele

- Spannungszustände im Körper und Kopf abbauen
- Beruhigung
- Überwinden von Blockaden



# Hook-ups



### Ausgangsstellung

Hüftbreiter Stand, Knie leicht gebeugt. Atme ein/zweimal tief über die Nase ein und aus und sammle Deine Gedanken.



### Bewegungsauftrag Teil 1

**Einatmen:** Atme tief durch die Nase ein.  
**Ausatmen:** Während des Ausatmens mach einen Schritt zur Seite und bewege Deine Arme seitlich auf Schulterhöhe.

Gesund werden. Gesund leben.



### Bewegungsauftrag Teil 2

**Einatmen:** Atme tief durch die Nase ein und drehe Deinen Oberkörper um 90°. Der hintere Fuß ist nach außenrotiert und flach auf dem Boden.

**Ausatmen:** Senke die Arme und dreh den hinteren Fuß nach außen.



### Bewegungsauftrag Teil 3

**Einatmen:** Atme tief durch die Nase ein, drücke die Ferse des hinteren Beins nach unten und strecke die Arme mit dem Daumen nach hinten hoch.

*Halte diese Position über 4-5 Atembewegungen*

**Ausatmen:** Kehre in die Ausgangsstellung zurück.

# Der Krieger



## Ausgangsstellung

Vierfüßlerstand. Atme ein/zweimal tief über die Nase ein und aus und sammle deine Gedanken. Hebe das Gesäß an, strecke die Arme und die Fersen heben vom Boden ab. Der Kopf ist zwischen den Armen.



## Bewegungsauftrag

Strecke nun im Wechsel ein Knie und berühre mit der Ferse des gleichen Beins den Boden. Halte die Dehnposition und versuche während dem Ausatmen diesen Dehnreiz zu intensivieren. 5-6 Wdh.



## Variante

Hebe ein Bein ab und strecke dein Knie, dann ziehe es mit der Ferse zum Po und strecke es dann wieder aus, Wiederhole diese Bewegung 5-6 mal und setze es dann wieder am Boden ab. Wechsel andere Seite. 4-5 Wdh.



# Das umgedrehte V



## Ausgangsstellung

Setze dich so aufrecht es möglich ist auf den Boden, Knie gestreckt, Arme hinter deinem Rücken abgestellt ( Mach einen kleinen Scan deiner beiden Beine und merke dir Auffälligkeiten z.B. ist ein Bein länger, ein Knie mehr angewinkelt, Schwellung ect.)



## Bewegungsauftrag 1

Stelle dein linkes Bein über dein ausgetrecktes rechtes Bein (Ferse muss am Boden sein), dann ziehe mit deinem rechten Arm das linke Knie an deine Brust heran. Dein linker Arm geht soweit nach hinten, wie es möglich ist.



## Bewegungsauftrag 2

Mit jeder Ausatmung machst du eine Vierteldrehung mit deinem Oberkörper nach hinten, und wieder zurück. Wiederhole das ganze ein paar mal, langsam und kombiniert mit deiner Atmung.

# Der Dreh-Sitz